

# BUITEN

11-01-2011

## 16:00 + 17:15 Warming-up

Warming-up in het park

huppelen, bokspringen, achteruit, wandelen.

Rondje fietspad, 1x snel, rondje rust 1x 10 seconden sneller dan eerste keer

## 16:20 + 17:35 Hindernissen

Combi 1 pakken helemaal

Combi 2 pakken helemaal

Techniek: voetklem oefenen, daknet naar boven, verticaal net

2 groepen maken die de wedstrijd met elkaar aangaan op verschillende onderdelen, winnende groep mag stok trekken die heeft bepaald aantal punten, aan het einde punten tellen.

Onderdelen:

Touw met band trekken, 3 x een tweetal, 1 de hele groep

Hangen aan net, alle tijden van de groep worden bij elkaar opgeteld

Aantal voetklemmen in 2 min met de groep

Estafette op pad, iedereen haalt een pion op

Rondje indianenbrug, zo vaak mogelijk in 2 minuten

16:50 + 18:05 Uitlopen naar veld: aantal korte oefeningen

## BUITEN

**B**eweging

**U**itdaging

**I**nspanning

**T**raining

**E**ducatie

**N**ieuwsgierig?

[www.BUITEN-BUITEN.nl](http://www.BUITEN-BUITEN.nl)

*Richard Bruggink*  
tel: 06-21927705  
[info@buiten-buiten.nl](mailto:info@buiten-buiten.nl)

Bezoekadres:  
Hunneveldweg 6B  
6903 ZM Zevenaar